ISSN : 2685-9092 Vol. 4 No. 1 (Mei, 2021)
Online Learning and Stress in Students during the Covid-19 Pandemic: Literature Review

Raden Sugeng Riyadi

Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiah Yogyakarta

Email: radensugengriyadi@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has not yet ended. Students are required to use online media in the learning process. Changes in online learning methods have resulted in students having to be able to adapt to a new system that has several challenges in its implementation. The effects of changes in learning techniques experienced by students during the COVID-19 pandemic risk causing stress. This study uses the literature review method to determine the impact of online learning during the Covid-19 pandemic on student stress. There are differences in the impact of online learning in countries and developing countries. Online learning during the COVID-19 pandemic has resulted in more students in developing countries experiencing stress than developed countries.

Keywords : Online Learning, Stress, Pandemic Covid-19

PENDAHULUAN

Berawal dari kota Wuhan Cina secara cepat wabah virus Covid-19 menyebar luas ke seluruh dunia. Pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Covid-19 sebagai pandemi. Setelah pandemi, pemerintah di seluruh dunia menerapkan isolasi diri, jarak sosial, dan pembatasan perjalanan untuk menahan penyebaran penyebaran virus. Banyak negara dalam upaya memperlambat penyebaran virus menerapkan kebijakan institusi pendidikan tinggi diharuskan untuk beralih ke platform pembelajaran jarak jauh/ online. Transisi dari instruksi tatap muka ke platform pembelajaran online ini menghadirkan beberapa tantangan bagi siswa diantaranya adalah infrastruktur teknologi, dukungan teknologi, manajemen waktu, ruang belajar, kondisi keluarga dan pekerjaan orang tua (WHO, 2019).

Pembelajaran online adalah proses pengajaran dengan memanfaatkan media digital/ internet untuk menyampaian materinya. Media pembelajaran ini dianggap lebih mudah diadaptasi oleh generasi pelajar/ mahasiswa sekarang yang dalam kesehariannya sangat menyatu dan tak terpisahkan dengan penggunaan produk teknologi digital. Pembelaran online memerlukan fasilitas komputer maupun smartphone yang harus terus menerus memerlukan acces internet. Melalui media tersebut dosen dan mahasiswa bisa melaksanakan kegiatan pembelajaran bersama menggunakan platform seperti telegram, zoom, whatsApp, meets, google classroom dan lain-lain. Meskipun media on line sudah merupakan hal yang biasa digunakan tetapi bagi beberapa mahasiswa ternyata merupakan beban dan stres tersendiri (Fitriah, 2020).

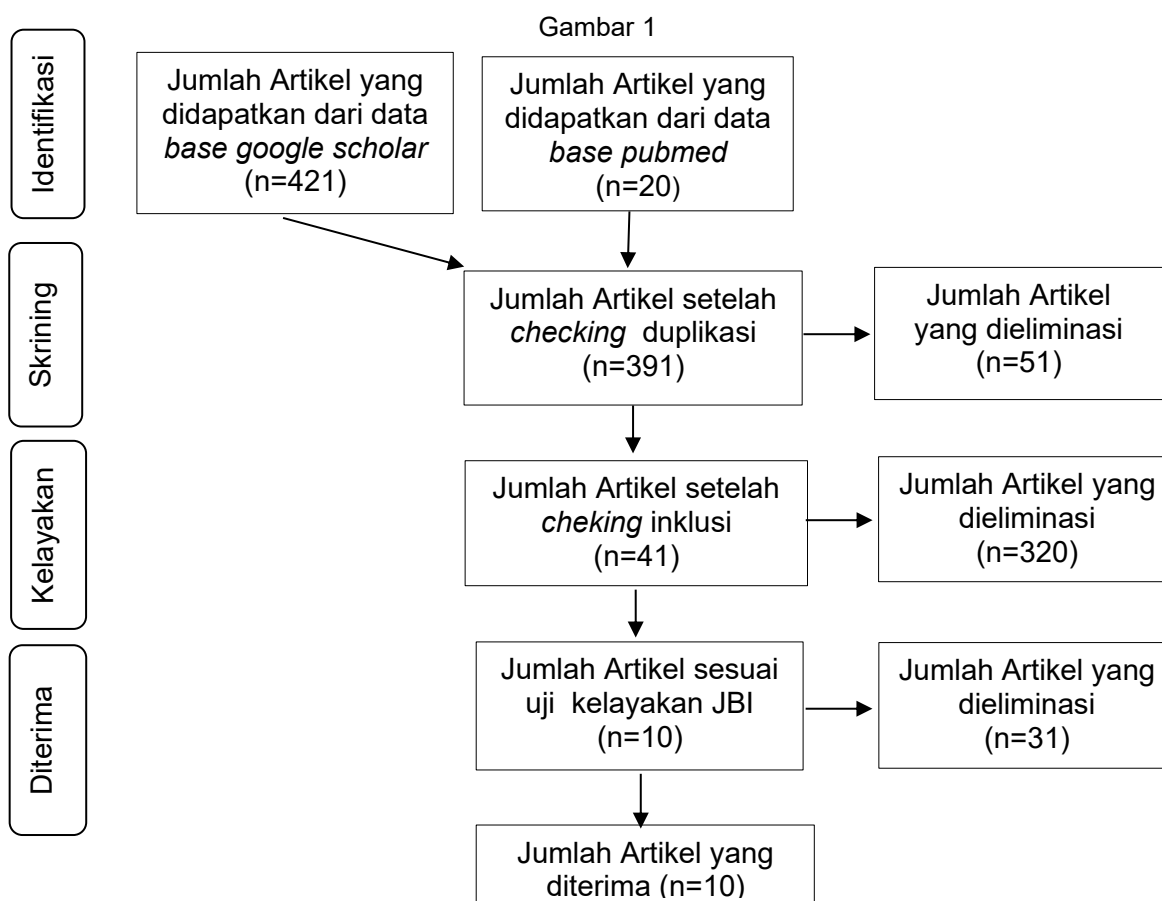
Strategi pengajaran secara online yang digunakan tidak sama dengan cara pembelajaran konvensional. Pembelajaran dengan e-Learning mengharuskan dosen merancang konteks lingkungan belajar, network, akses terhadap beragam sumber belajar, dan beragam kesempatan mahasiswa untuk berinteraksi, menciptakan makna, dan mengkreasikan pengetahuan berdasarkan prinsip-prinsip belajar dengan e-Learnig. Perubahan media belajar menimbulkan gejolak, beban mental bagi pengajar dan mahasiswa, banyak dari mereka yang tidak memiliki pengalaman belajar/ mengajar dalam format online kesulitan beradaptasi. Mahasiswa menghadapi tantangan dan potensi untuk mengalami stres/ tekanan psikologis yang berhubungan dengan persepsi kemampuan mereka untuk memenuhi semua kewajibannya dalam belajar, bagaimana pandemic akan mempengaruhi kehidupan mereka secara pribadi maupun akademis. Stres selama pembelajaran melalui media online adalah menjadi keniscayaan yang harus segera dicarikan jalan keluarnya (Kemenkes, 2020).

Dampak pemebelajaran online selama pandemic Covid-19 terhadap stres mahasiswa menjadi kajian yang menarik untuk mengetahui kondisi diberbagai daerah di Indonsia dan beberapa negara di Dunia.

Tujuan dari literature review ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah mengenai dampak pembelajaran online selama pandemic COVID-19. Teori yang didapatkan merupakan langkah awal agar peneliti dapat lebih memahami permasalahan yang sedang diteliti dengan benar sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah meskipun harus membatasi tatap muka dengan responden secara langsung.

METODE

Penulusuran literatur dilakukan melaui google scholar dan Pubmed. *Keywords* yang digunakan menggunakan bahasa Indonesaa adalah "pembelajaran online pandemic covid-19 dan stres pada mahasiswa", sedangkan *keyword* yang menggunakan bahasa Inggris adalah *"e-learning and stres university students during Covid-19"* Hasil penelusuran didapatkan 441 artikel yang terdiri dari 421 di google sholar dan 20 di Pubmed. Dari 441 artikel tersebut terdapat 51 yang duplikasi sehingga tinggal 391 artikel, dari 391 artikel tersebut sebanyak 320 artikel yang dikeluarkan karena tidak sesui kriteria inklusi sehingga tersisa 41 artikel. Kriteria inklusi dalam *literarure review* ini adalah: data dapat diakses dari *database* google Scholar dan PubMed *free acces*, naskah *fulltext*, metode penelitian kuantitatif, bahasa Indonesia/ Inggris, tahun terbit 2020 sampai 2021. Tujuan kriteria inklusi tersebut adalah agar penulis mendapatkan jurnal yang cukup jumlahnya, berkulitas sesuai topik yang diinginkan dan UpToDate. Kriteria eksklusi adalah: responden bukan mahasiswa. Uji kelayakan menggunakan *form critical apraisal* JBI oleh 2 orang reviewer dan tereliminasi 31 artikel sehingga tersisa 10 articel yang direview. Proses penelusuran *review literatur* dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1

Hasil

Hasil penelusuran literatur dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman hasil pencarian literature review

No	Judul, Penulis, Tahun, Negara	Metode	Populasi dan jumlah sampel	Instrumen dan alat analisis	Hasil
1	Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pendemi Covid-19 Nurmala, Wibowo et al (2020) Indonesia	Deskriptif kuantitatif	Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan populasi sebanyak 112 orang	Pengambilan data dilakukan dengan angket menggunakan skala Likert, Analisis menggunakan SPSS for windows versi 12	Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling mengalami stres kategori sedang 108 orang (96,4%), 4 orang (3,6%) berada pada katego rendah.
2	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-1 Andiarna, Kusumawati, (2020) Indonesia	Observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.	Mahasiswa strata satu di pulau Jawa, 285 reponden.	Kuesioner tentang stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stres Scale for Adolescen (ESSA). Uji analisis regresi logistik dengan convidence interval 95% (α = 0,05).	Hasil uji analisis statistik regresi logistik, diperoleh nilai p sebesar 0.023 dimana nilai p 0,05. Terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19.
3	Stres Dengan Sistem Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19 Padila , Rinaldi ,et al, (2021) Indonesia	Kuantitatif, pendekatan cross sectional	Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu 143	Kuesioner menggunakan instrumen Depression Anxiety Stres Scale (DASS) uji statistik korelasi Kendall's tau-b.	Korelasi antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online adalah 0.648 dan nilai signifikan 0.000 (< 0.05), ada hubungan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online. Tingkat stres berat yang berjumlah 51 responden (35.7%) dan stres ringan yang berjumlah 11 responden (7.7%)
4	E-learning readiness and perceived stres among the university students of Bangladesh during COVID 19: a countrywide cross-sectional study Khabir,Hasan, et al, (2021) Bangladesh	Kuantitatif, cross sectional	Mahasiswa tingkat pascasarjana dan sarjana di Bangladesh, 1145 responden mahasisw	Google form Quisener Perceived Stres Scale (PSS), e-learning readiness questionnaire, Uji statistik software STATA-16	Hasil uji statistisc menunjukkan hasil 76,07% (*n* 871), melaporkan tingkat sedang , dan 9,08% (*n* 104) melaporkan tingkat stres tinggi, sedangkan 14,85% (*n* 170) melaporkan tingkat ringan
5	Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Student in Malaysia: Implications and Policy Recommendations Sundarasen , Chinna ,et a (2020) Malaysia	Kuantitatif	Mahasiswa Malaysia , 983 responden	Google Form tingka kecemasan dinilai dengan menggunakan kuesioner self-rating anxiety scale (SAS) Zung, Analisis mengunakan IBM SPSS versi 22, regresi chi-kuadrat dan ordinal	Jenis kelamin perempuan (OR = 21.456, 95% CI = 1,061, 1,998, p = 0,020, usia di bawah 18 tahun (OR = 4,147, 95% CI = 1,331, 12.918, p = 0,014, usia 19 sampai 25 (OR = 3,398, 95% CI = 1,431, 8,066, p = 0,006), tingkat pendidikan pra-universitas (OR = 2,882, 95% CI = 1,212, 6,854, p = 0,017), studi manajeme (OR = 2,278, 95% CI = 1,526, 3,399, p <0,001), dan tinggal sendiri (OR = 2,208, 95% CI = 1,127, 4,325, p = 0,021) secara signifikan terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecemasan normal 92 %, Ringan-sedang 5,2%, sedang- berat 2,8%.
6	E-learning: Depression, anxiety, and stres symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine Fawaz, Samaha (2020) Lebanon	Kuantitatif Crossectional	520 Mahasiswa pascasarjana Universitas Lebanon	Survei melalui email kecemasan dan stres skala-21 (DASS-21), analisis menggunakan SPSS versi 21	Analisis deskriptif menunjukkan bahwa 93 (17,9%) siswa memiliki gejala depresi ringan, sementara 72 (13,8%) memiliki gejala sedang dan 9 (1,7%) memiliki gejala depresi berat. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa 69 (3,3%) siswa memiliki gejala kecemasan ringan, 114 (21,9%) sedang, 33 (6,3%) berat dan 12 (2,3%) gejala kecemasan yang sanga parah.

7	Pharmacy student stres with transition to online education during the COVID-19 pandemic Attarabeen, Dolby,et al, (2021) USA	Kuantitatif	158 Mahasiswa farmasi	Perceived Stres Scale (PSS), Analis statistik dengan SPSS, vers 24	Analisis *t* -test digunakan untuk membandingkan data, rata-rata stres yang dirasakan siswa adalah 1,75 (SD = 0,93), Tidak terjadi dampak negatif pada stres pada mahasiswa, stres yang dirasakan siswa tidak meningkat selama pembelajaran jarak jauh online yang terkait dengan Pandemi COVID-1
8	Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19 Lubis, Ramadhani, et al, (2021) Indonesia	Kuantitatif	204 Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman	Skala stres akademik yang berdasarkan dua aspek yang yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten, analisis data dengar SPSS	stres akademik sedang 80 mahasiswa (39,2%). Stres akademik kategori tinggi ssebanyak 55 orang (27%), kategori rendah 4 orang (21%), kategori sangat tinggi 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah 11 orang (5,4%). Mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.
9	Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 1 dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi Adrian, Putri, et al, (2021) Indonesia	Kuantitaif dengan pendekatan cross sectional	Mahasiswa S1 Keperawatan STIKBA Jambi, 57 sampel	Analisis menggunakan SPSS, dianalisis secara univariat dar bivariat menggunakan uji ch square	Hasil dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000.ada hubungan belajar online dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi.
10	Hubungan Study From Home Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 Di Nusa Tenggara Timur Pala, Nurina, et al, (2021) Indonseia	Kuantitaif dengan pendekatan cross sectional	Mahasiswa kedoktera sebanyak 143 orang	Quesioner Study From Home dan kuesioner Perceived Stres Scale (PSS). Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Rank Spearmen's, SPSS	Terdapat hubungan yang signifikan (p=0,000) antara study from home dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat pandemi COVID-19. Stres ringan sebanyak 31 responden (21,7%), stres sedang 91 responden (63,6%) dan stres berat 21 responden (14,7%)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature Review menggunakan artikel sejumlah 10 artikel, yang terdiri dari 6 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional menunjukkan bahwa terdapat peningkatan stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika mereka harus melakukan perubahan metode pembelajaran secara online selama pandemi COVID-19. Muncul tiga kategori stres yang dialami responden, yaitu ringan, sedang, hingga berat. Beberapa artikel menunjukkan bahwa metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif, efisien dan menjadi beban psikhologis bagi mahasiswa karena masih memiliki beberapa kelemahan, hambatan dalam pelaksanaannya seperti lemahnya/ gangguan jaringan internet di daerah tertentu dan sinyal yang tidak stabil. Hal ini berbeda ketika pembelajaran online dilakukan di negara maju dengan fasilitas internet yang sudah merata seperti di Amerika Serikat ternyata minimal dampak negatif (stres) bagi para mahasiswa, karena pembelajaran online adalah hal yang sudah biasa dterapkan sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan Nurmala dan Wibowo dengan judul Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pendemi Covid-19 kepada para mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan populasi sebanyak 112 orang menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres kategori sedang 108 orang (96,4%), 4 orang (3,6%) berada pada kategori rendah (Nurmala, et al, 2020).

Articel yang ditulis oleh Ardiana dan Kusumawati dengan judul Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 kepada mahasiswa strata satu di pulau Jawa, sejumlah 285 reponden menunjukkan hasil analisis statistik regresi logistik diperoleh nilai p sebesar 0.023 dimana nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 (Ardiana, et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Padila judul articel Stres Dengan Sistem Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19 kepada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu sebanyak 143 responden diambil kesimpulan Korelasi antara tingkat stres

dengan sistem pembelajaran online adalah 0.648 dan nilai signifikan 0.000 (< 0.05), sehingga ada hubungan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online. Tingkat stres berat yang berjumlah 51 responden (35.7%) dan stres ringan yang berjumlah 11 responden (7.7%) (Padila, et al., 2021)

Articel yang ditulis oleh Khabir dengan judul E-learning readiness and perceived stres among the university students of Bangladesh during COVID-19: a countrywide cross-sectional study kepada Mahasiswa tingkat pascasarjana dan sarjana di Bangladesh, menggunakan sampel sebanyak 1145 responden. Hasil uji statistisc menunjukkan hasil 76,07% (n 871), melaporkan tingkat sedang, dan 9,08% (n 104) melaporkan tingkat stres tinggi, sedangkan 14,85% (n 170) melaporkan tingkat ringan (Kabir et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sundarasen dengan judul Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations kepada mahasiswa Malaysia sebanyak 983 responden menunjukkan kesimpulan kecemasan yang dialami mahasiswa grade normal 92 %, Ringan-sedang 5,2%, sedang- berat 2,8% (Sundarasen et al., 2020).

Articel yang ditulis oleh fawas dan Samaha dengan judul E-learning: Depression, anxiety, and stres symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine dengan responden 520 Mahasiswa pascasarjana Universitas Lebanon menghasilkan kesimpulan bahwa 93 (17,9%) siswa memiliki gejala depresi ringan, sementara 72 (13,8%) memiliki gejala sedang dan 9 (1,7%) memiliki gejala depresi berat. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa 69 (3,3%) mahasiswa memiliki gejala kecemasan ringan, 114 (21,9%) sedang, 33 (6,3%) berat dan 12 (2,3%) gejala kecemasan yang sangat parah (Fawaz,Samaha, 2021).

Penelitian oleh Attaraben dengan judul Pharmacy student stres with transition to online education during the COVID-19 pandemic dengan sampel 158 Mahasiswa farmasi di USA menggunakan analisis t -test untuk membandingkan data, rata-rata stres yang dirasakan mahasiswa adalah 1,75 (SD = 0,93). Kesimpulannya adalah Tidak terjadi dampak negatif stres pada mahasiswa, stres yang dirasakan siswa tidak meningkat selama pembelajaran jarak jauh online yang terkait dengan Pandemi COVID-19 (Attarabeen et al., 2021).

Articel yang ditulis oleh Lubis dengan judul Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19 dengan sampel 204 Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman menghasilkan kesimpulan stres akademik sedang 80 mahasiswa (39,2%). Stres akademik kategori tinggi ssebanyak 55 orang (27%), kategori rendah 48 orang (21%), kategori sangat tinggi 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah 11 orang (5,4%). Mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19 (Lubis et al., 2021)

Penelitian oleh Adrian dengan judul Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi, respondennya adalah Mahasiswa S1 Keperawatan STIKBA Jambi,sejumlah 57 sampel, menghasilkan kesimpulan dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000.ada hubungan belajar online dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi (Adrian et al., 2021).

Articel yang ditulis oleh Pala dengan judul Hubungan Study From Home Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 Di Nusa Tenggara Timur kepada Mahasiswa kedokteran sebanyak 143 orang menghasilkan kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan (p=0,000) antara study from home dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat pandemi COVID-19. Stres ringan sebanyak 31 responden (21,7%), stres sedang 91 responden (63,6%) dan stres berat 21 responden (14,7%) (Pala et al., 2021).

Fasilitas jaringan internet dan kemudahan akses internet berpeluang menjadi salah satu penyebab penting mahasiswa mengalami stres pembelajaran olline. Hal ini tampak pada jurnal yang mengunakan sampel penelitian Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman, Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi, Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 Di Nusa Tenggara Timur yang menunjukkan mahasiswa cukup banyak yang mengalami stres sedang dan berat. Hal ini cukup berbeda jika dilihat dengan jurnal yang menggunakan sampel mahasiswa dari pulau jawa: mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, mahasiswa strata satu di pulau Jawa yang menunjukkan lebih sedikit mahasiswa mengalami stres sedang dan berat. Pola stres yang sama karena pembelajaran online tersebut juga terjadi pada jurnal dengan sampel dari negara Malaysia,

Libanon dan Banglades yang lebih banyak mengalami stres jika dibandingkan dengan mahasiswa dari USA.

Mahasiswa sangat berisiko mengalami masalah psikogis menghadapi perubahan belajar, sehingga terpaksa harus mampu beradaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi daring menjadi salah satu faktor pencetus perubahan psikologis salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan dapat mengakibatkan meurunnya hasil belajar mahasiswa dan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Cemas yang tidak teratasi, dalam waktu lama, terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres dan gangguan aktivitas sehari-hari. Jika hal ini tidak teratasi dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Kecemasan, stres dan depresi mahasiswa semakin bertambah dengan adanya pandemi Covid-19 dengan metode pembelajaran daring (Hasanah et al., 2020).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyoroti adanya tekanan psikologis pada mahasiswa/ pelajar ketika digelar pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau belajar online karena pandemi COVID-19. Tekanan ini bisa berupa stres karena minimnya interaksi dengan guru, teman, dan lingkungan. Bagi mahasiswa yang cepat atau mudah beradaptasi, belajar online bukan sebuah masalah. Namun tidak demikian bagi anak yang sulit atau tidak cepat beradaptasi. Fasilitas belajar online di negara berkembang berbeda dengan negara maju, hal ini juga yang membedakan mengapa di negara maju lebih sedikit stres menjadi permasalahan dalam program pembelajaran online.

KESIMPULAN

Perubahan metode belajar online mengakibatkan mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam pelaksanaannya.Hal ini kelihatan sekali berdampak berbeda antara mahasiswa di pulau jawa dan luar jawa dan di negara maju, negara miskin dan negara berkembang. Mahasiswsa di pulau Jawa dengan fasilitas internet dan tingat ekonomi yang lebih baik lebih sedikit mengalami stres dibandingkan mahasiswa dari luar Jawa. Pola stres pembelajaran online juga terjadi dengan mahasiswa dari luar negeri. Fasilitas dan gaya hidup di negara maju (USA) lebih cepat bisa adaptasi menghadapi kebiasaan baru ini. Selain masalah yang berhubungan langsung dengan proses perkuliahan, terdapat juga stresor dari kehidupan sehari-hari mahasiswa itu sendiri. Efek dari perubahan tehnik pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi COVID-19 berisiko mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental (stres). Pembelajaran online selama pandemi covid-19 mengakibatkan lebih banyak mahasiswa di luar pulau jawa dan di negara berkembang mengalami stres dibandingkan mahasiswa di pulau Jawa dan negara maju.

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan menggali lebih banyak faktor yang bisa menyebabkan stres sebagai dampak dari pembelajaran *online* dengan melibatkan berbagai kondisi daerah dan negara yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. 10(1), 66–73. https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). The Effect of Online Learning on Student Academic Stress During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.

Aryani, F. (2016). Stres Bekajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. ISBN : 978-602-7629-80-6 Edukasi Mitra Grafika http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku%20-%20Stres%20Belajar.pdf

Attarabeen, O. F., Gresham-Dolby, C., & Broedel-Zaugg, K. (2021). Pharmacy student stres with transition to online education during the COVID-19 pandemic. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13(8), 928–934. https://doi.org/10.1016/j.cptl.2021.06.011

Critical Appraisal tools for use in JBI Systematic Reviews (2020). Checklist for Analytical Cross Sectional Studies. https://joannabriggs.org/critical-appraisal-tools

Fawaz, M., & Samaha, A. (2021). E-Learning: Depression , Anxiety , And Stres Symptomatology Among Lebanese University Students During COVID 19 Quarantine. October 2020, 52–57. https://doi.org/10.1111/nuf.12521

Fitriah, M. (2020). Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19Liputan6.Com.https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasimedia pembelajaran pada-masa-pandemi-covid-19

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana, P. H. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.

Kabir, H., Hasan, K., & Kumar, D. (2021). E-Learning Readiness And Perceived Stres Among The University Students Of Bangladesh During COVID-19 : a countrywide cross-sectional study. *Annals of Medicine*, 53(1), 2305–2314. https://doi.org/10.1080/07853890.2021.2009908

Kementerian kesehatan Republik Indonesia., (2021). Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi COVID-19 https://www.kemkes.go.id/

Kemendikbud.,(2020). Pembelajaran Perguruan Tinggi dan Implementasi Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.978-602-9290-20-2.https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2020/11

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. 10(1), 31–39. https://doi.org/10.30872/psikostudia

Nurmala. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling,* 5(2), 13–23.

Pala, M. G. T., Nurina, R., & Sagita, S. (2021). Hubungan Study From Home Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 169–177.

Sundarasen, S., Chinna, K., Kamaludin, K., & Nurunnabi, M. (n.d.). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia : Implications and Policy Recommendations. 2020.

World Health Organization (2019). Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. Diunduh dari https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

World Health Organization. (2020). WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Accessed March 11, 2020. https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-atthemedia-briefing-on-covid-19 .March-2020.